



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة
قسم علم النفس التعليمـي

تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط كمدخل لتحسين التوافق الزوجـي والمهـنـي

رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص "علم نفس تعليمـي"

مقدمة من

إيمان محمود عبيـد

إشراف

د/ سحر فتحـى الشـعـراـوى

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ شـادـيـة أـحـمـد عـبـدـالـخـالـقـى

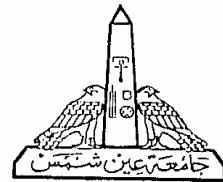
أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

b a ` _ ^] \ [z Y ꝑ
m l k j i h  e d c
 n

الروم: ٢١



جامعة عين شمس

كلية البنات للأداب والعلوم والتربيه
قسم علم النفس التعليمي

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: إيمان محمود عبيد

عنوان الرسالة: تنمية إستراتيجيات التعامل مع الضغوط كمدخل لتحسين التوافق الزواجي
والمهنى

اسم الدرجة: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم النفس التعليمي)

لجنة الإشراف:

د/ سحر فتحى الشعراوى

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

مدرس علم النفس

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٣ / / تاريخ البحث:

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٣

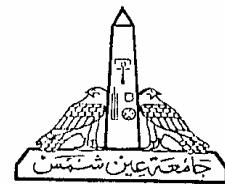
ختم الإجازة:

موافقة مجلس الجامعة

٢٠١٣ / /

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٣ / /



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم وال التربية

قسم علم النفس التعليمي

صفحة العنوان

اسم الطالبة: إيمان محمود عبيد

الدرجة العلمية: دكتوراه في التربية (تخصص علم النفس).

القسم التابع له: علم النفس التعليمي.

اسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم وال التربية.

الجامعة: جامعة عين شمس.

سنة التخرج: ٢٠٠٤

سنة المنح: ٢٠١٣

شكر وتقدير

بعد شكر الله سبحانه وتعالى والثناء عليه فلواه ما خرج هذا العمل إلى النور :
أتوجه بالشكر إلى الأساتذة الذين قاموا بالإشراف وهم :

د/ سحر فتحى الشعراوى

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

مدرس علم النفس

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

وكذلك السادة الأساتذة الذين قاموا بالمناقشة وهم :

١ - الدكتورة / سوسن محمد إسماعيل

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢ - الدكتورة / سعيدة محمد أبو سوسو

أستاذ علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية - جامعة الأزهر

ثم الأشخاص الذين تعاونوا معى في البحث :

• السادة المحكمين بأقسام علم النفس بالجامعات المصرية.

• المدرسين والمدرسات الذين تم تطبيق البرنامج عليهم .

كما أتوجه بالشكر الكبير والعرفان بالجميل لأسرتى ؛اعترافا منى وتقديرا لعطائهما
الذى لا ينقطع بفضل دعمهما لى، ودعواتهما الجميلة، ما وفقت فى هذا العمل.

وفي النهاية أختتم قولي بالحمد لله رب العالمين

والصلوة والسلام على أشرف المرسلين

سيدينا محمد صلى الله عليه وسلم

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لتحسين التوافق الزوجي والمهني لدى عينة من المعلمين. تكونت عينة الدراسة من ٢٠ معلماً ومعلمة ، (١٠) من الذكور، و (١٠) من الإناث، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وتم التتحقق من التجانس بين جميع أفراد العينة من حيث العمر الزمني وتوافقهم الزوجي والمهني ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- ١- مقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط (إعداد سمر صلاح ٢٠١٠)
- ٢- مقياس التوافق الزوجي (إعداد الباحثة)
- ٣- مقياس التوافق المهني (إعداد الباحثة)
- ٤- البرنامج المستخدم (إعداد الباحثة)

استخدمت الباحثة حزم البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للمعالجة الإحصائية.

أسفرت النتائج عما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزوجي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة ٠,٠١ .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق الزوجي لصالح القياس البعدى، وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتباعي على مقياس التوافق الزوجي، وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح القياس التباعي
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهني، وذلك لصالح المجموعة التجريبية هى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق المهني لصالح القياس البعدى، وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على مقياس التوافق المهى، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لصالح المجموعة التجريبية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١

٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلى والبعدى على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لصالح القياس البعدى، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١

Abstract of the study

Objective of the study:

The main objectives of our present study are shown as follows:

- 1- To identify how fare it is possible for us to improve teachers skills of pressures coping strategies and marital adjustment, through the use of guidance program based upon behavioral, emotional and mental guidance.
- 2- To follow up the continual effectiveness of the guidance program on teachers' skills even after the end of its implementation period.

Teaching procedures

Approach used: the experimental method.

Sample of the study: The study sample consists of (20) teachers, and between the ages of (25 - 45) and their average age (35.3) with a standard deviation (5.63).

Tools of the study:

Researcher in the study used the following tools:

- Scale professional compatibility. (Numbers: researcher)
- Measure of marital compatibility. (Numbers: researcher)
- The program of integrated extension. (Numbers researcher)
- Measure the skills to deal with the pressure.

(Numbers: Samar, Salah 2010)

The study's results:

- 1- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the experimental and control groups in the pretest administered to measure their marital adjustment and those defenses tilt in favor of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in the pretest and posttest administered to measure their marital adjustment and those differences tilt in favor of the posttest.
- 3- There are statistically significant different at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subject of the experimental group in the posttest and follow up test administered to measure their marital adjustment.

- 4- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental and the control groups when measured by vocational adjustment test and those defenses tilt in favor of the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in the pretest and the posttest administered to measure their vocational adjustment and those differences tilt in favor of the posttest.
- 6- No statistical significant differences at (0.01 N level) between the average scores of the experimental group in the posttest and follow up test administered to measure their vocational adjustment.
- 7- No statistically significant differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental and control groups in the posttest administered to measure their pressures coping skills and these differences tilt in favor of the experimental group.
- 8- There are statistically significance differences at (0.01 N level) between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in the pretest and posttest administered to measure their pressures coping skills and these differences tilt in favor of the posttest.
- 9- No statistically significant differences at (0.01 N level) were found between the average scores obtained by the subjects of the experimental group in pretest and posttest administered to measure their pressures coping skills

المحتويات

قائمة الموضوعات والمحتويات

الصفحات	الفهرس	م
ي	فهرس الموضوعات	أولاً
ل	فهرس الجداول	ثانياً
س	فهرس الملاحق	ثالثاً
س	فهرس الأشكال	رابعاً

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحات	الموضوع
١٠ - ١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٥	- أولاً: مشكلة الدراسة
٦	- ثانياً: أهداف الدراسة
٦	- ثالثاً: أهمية الدراسة
٧	- رابعاً: مصطلحات الدراسة
٩	- خامساً: أدوات الدراسة
٩	- سادساً: إجراءات الدراسة
٨٠ - ١١	* الفصل الثاني: الإطار النظري
١٢	المحور الأول: الضغوط
١٣	أولاً: تعريف الضغوط
١٥	ثانياً: مصادر الضغوط وأسبابها
٢١	ثالثاً: أنواع الضغوط
٢٣	رابعاً: الآثار المترتبة على الضغط
٢٤	خامساً: النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي
٣١	سادساً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط
٣٦	سابعاً: أنواع استراتيجيات المواجهة
٤١	المحور الثاني: التوافق الزواجي

الصفحات	الموضوع
٤٣	أولاً: مفهوم التوافق الزواجي
٤٦	ثانياً: المتغيرات التي تؤثر على التوافق الزواجي
٥٣	ثالثاً: عوامل سوء التوافق الزواجي
٥٤	رابعاً: مستويات التوافق الزواجي
٥٥	خامساً: النظريات المفسرة للزواج و اختيار القرین
٦٢	سادساً: أبعاد التوافق الزواجي
٦٣	سابعاً: مظاهر التوافق الزواجي
٦٣	ثامناً: التوافق الزواجي من منظور إسلامي
٦٧	المحور الثالث: التوافق المهني
٦٧	أولاً: تعريف التوافق المهني
٧٠	ثانياً: مظاهم التوافق المهني
٧١	ثالثاً: مظاهم سوء التوافق المهني
٧٣	رابعاً: العوامل المؤثرة في التوافق المهني
٦٧	خامساً: النظريات المفسرة للتوافق المهني
٩٦-٨١	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٨٣	أولاً: دراسات تناولت إستراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات المختلفة
٨٧	ثانياً: دراسات تناولت التوافق الزواجي
٩٠	ثالثاً: دراسات تناولت التوافق المهني
٩٣	تعقيب عام على الدراسات السابقة
١٢٩-٩٧	الفصل الرابع: منهج البحث والإجراءات
٩٨	أولاً: منهج الدراسة
٩٨	ثانياً: إجراءات الدراسة
٩٨	عينة الدراسة
١٠٣	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٢٨	رابعاً: الأساليب الإحصائية

الصفحات	الموضوع
١٥٧-١٣٠	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٣١	نتائج الدراسة ومناقشتها
١٥٦	تعقيب عام على النتائج
١٥٧	النوصيات والمقترنات
١٥٧	البحث المقترن
١٧١-١٥٨	المراجع
١٥٩	أولاً : المراجع العربية
١٦٧	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢٢٧-١٧٢	الملاحق
٢٣٣-٢٢٨	ملخص الدراسة باللغة العربية
a-j	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً: قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
١	جدول (١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني	٩٩
٢	جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي	٩٩
٣	جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزواجي	١٠٠
٤	جدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهني	١٠١
٥	جدول (٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط قبل تطبيق البرنامج	١٠٢

الصفحة	الجدول	الرقم
١٠٥	جدول (٦) يوضح توزيع الدرجات لمقياس التوافق الزواجي	٦
١٠٦	جدول (٧) يوضح الاتساق الداخلى للبعد الاول من مقياس التوافق الزواجي	٧
١٠٧	جدول (٨) يوضح الاتساق الداخلى للبعد الثاني	٨
١٠٨	جدول (٩) يوضح صدق الاتساق الداخلى للبعد الثالث	٩
١٠٩	جدول (١٠) يوضح صدق الاتساق الداخلى للبعد الرابع	١٠
١١٠	جدول (١١) يوضح صدق الاتساق الداخلى للبعد الخامس	١١
١١١	جدول (١٢) يوضح عاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	١٢
١١٢	جدول (١٣) يوضح الصدق التمييزي لأبعاد المقياس والمقياس ككل	١٣
١١٣	جدول (١٤) يوضح عاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل	١٤
١١٥	جدول (١٥) يوضح توزيع الدرجات لمقياس التوافق المهني	١٥
١١٦	جدول (١٦) يوضح الاتساق الداخلى للبعد الأول من مقياس التوافق المهني	١٦
١١٧	جدول (١٧) يوضح الاتساق الداخلى للبعد الثاني	١٧
١١٨	جدول (١٨) يوضح الاتساق الداخلى للبعد الثالث	١٨
١١٩	جدول (١٩) يوضح الاتساق الداخلى للبعد الرابع	١٩
١٢٠	جدول (٢٠) يوضح عاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	٢٠
١٢١	جدول (٢١) يوضح الصدق التمييزي لأبعاد المقياس والمقياس ككل	٢١
١٢١	جدول (٢٢) عاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل	٢٢
١٢٦	جدول (٢٣) يوضح جلسات البرنامج الإرشادى	٢٣
٣٢	جدول (٢٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزواجي	٢٤
٣٥	جدول (٢٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق الزواجي	٢٥

الصفحة	الجدول	الرقم
٣٨	جدول (٢٦) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على مقياس التوافق الزواجى	٢٦
٤٠	جدول (٢٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهني	٢٧
٤٣	جدول (٢٨) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق المهني	٢٨
٤٦	جدول (٢٩) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على مقياس التوافق المهني	٢٩
٤٨	جدول (٣٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	٣٠
٥٠	جدول (٣١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	٣١
٥٣	جدول (٣٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	٣٢

ثالثا: قائمة الملاحق

الصفحات	الملحق	الرقم
١٧٣	مقياس مهارات التعامل مع الضغوط	١
١٧٩	مقياس التوافق الزواجي في صورته الأولية	
١٨٦	مقياس بأسماء السادة المحكمين	٣
١٨٨	نسب إتفاق السادة المحكمين على جميع عبارات المقياس	٤
١٩٠	مقياس التوافق الزواجي في الصورة النهائية	٥
١٩٥	مفتاح التصحيح	٦
١٩٧	مقياس التوافق المهني في صورته الأولية	٧
٢٠٣	نسب إتفاق المحكمين على جميع عبارات المقياس	٨
٢٠٥	مقياس التوافق المهني في صورته النهائية	٩
٢٠٩	مفتاح التصحيح	١٠
٢١١	مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة	١١
٢٠١٣	جلسات البرنامج	١٢

رابعاً : قائمة الأشكال

الصفحات	الشكل	الرقم
٢٦	شكل رقم (١) يوضح مراحل التكيف العام مع الضغط لسيلى	١
٢٧	شكل رقم (٢) يوضح النظرية المعرفية للضغط والتغلب عليه	٢
٣١	شكل رقم (٣) يوضح نموذج باول وإنرييت	٣
٥٧	شكل رقم (٤) يوضح مراحل نمو الزواج	٤